بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة اليرموك

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الحركة

تأثير ممارسة الكرة الطائرة على القدرات التوافقية للناشئين من الجنسين (١٤-١٥) سنة في مدينة اربد -الأردن

The Influence of Volleyball Participation on Coordination Abilities upon Male and Female Juniors Players Age (14-15) In Irbid-Jordan

إعداد الطالبة:

لنا نايف بني هاني

الرقم الجامعي :٢٠٠٩٣٨١٠٠٢

إشراف

الأستاذ الدكتور:فايز سعيد أبو عريضة

الفصل الدراسي الاول

٢٠١٢

قرار لجنة المناقشة

تأثير ممارسة الكرة الطائرة على القدرات التوافقية للناشئين من الجنسين (١٤-١٥) سنة في مدينة اربد – الأردن

إعداد

لنا نايف بني هاني

قدمت هذه الرسالة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في علوم الرياضة، جامعة اليرموك، اربد ، الأردن

وافق عليها

الأستاذ الدكتور فايز أبو عريضة .... مشرفاً رئيساً

أستاذ التدريب الرياضي / كلية التربية الرياضية / جامعة اليرموك

الأستاذ الدكتور محمد أبو الكشك .... عضواً

أستاذ نظريات وأسس وتعلم تدريب الجمباز المشارك / كلية التربية الرياضية / جامعة اليرموك

الدكتور أحمد سالم بطاينة .... عضواً

أستاذ التعلم والتحليل الحركي المساعد/ كلية التربية الرياضية / جامعة اليرموك

٢٠١٢/١٢/١٩

الإهـــــــــــــــداء

إلى من نذرت عمرها في أداء رسالة.. صنعتها من أوراق الصبر..وطرزتها في ظلام الدهر.. على سراج الأمل.. بلا فتور أو كلل.. رسالة تعلم العطاء كيف يكون العطاء.. وتعلم الوفاء كيف يكون الوفاء... إليك أمي أهدي هذه الرسالة.. وشتان بين رسالة ورسالة.. جزاك الله خيراً.. وأمد في عمرك بالصالحات.. فأنت زهرة الحياة ونورها .

إلى من كلل العرق جبينه.. وشققت الأيام يديه.. إلى من علمني أن الأعمال الكبيرة لا تتم إلا بالصبر والعزيمة والإصرار.. إلى والدي أطال الله بقاءه، وألبسه ثوب الصحة والعافية، ومتعني ببره ورد جميله.. أهدي ثمرة من ثمار غرسه .

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب والحنان والتفاني .. إلى بسمة الحياة .. وسر الوجود .. إلى توأم روحي ورفيق دربي .. إلى صاحب القلب الطيب والنوايا الصادقة .. خطيبي أحمد.

إلى التي غمرتني بحنانها الدافئ ، فكان لي الوازع .. ورافقتني بدعائها الصادق ،فكان لي الدافع .. إلى من رافقتني منذ أن حملنا حقائب صغيرة ومعها تربيت وسرت الدرب خطوة بخطوة وما تزال ترافقتي إلى الآن..فجعلت الإرادة إلى تحقيق الأفضل هدفي في كل دقيقة .. إلى غاليتي أختي سها.

إلى من رأوني بقلوبهم قبل أعينهم .. إلى نبع الحنان ...وهبة الرحمن.. والظل الذي آوي إليه لأغمض أهدابي المثقلة في كل حين ..إلى الشمس التي أستمد منها دفئي وهدى طريقي .. إلى من زرعوا في نفسي حب الخير..

إلى أخواتي.. محمد وخـــــالد.

إلى القلب الطاهر الرقيق .. وصاحب النفس البريئة ... إلى ريحانة حياتي ..وبسمة الوجود ... عبـــــــادة.

إلى من آنسني في دراستي وشاركني همومي ..إلى من جعلهم الله أخوتي بالله زملائي وزميلاتي.

إلى من علمني حروفا من ذهب وكلمات من درر وعبارات من أسمى وأجلى عبارات العلم.. إلى من صاغ لنا علمه حروفا ومن فكره منارة تنير لنا سيرة العلم والنجاح مشــــرف الرســـالـــــة

اليهم جميعاً أهدي هذا الجهد العلمي المتواضع

الباحثة

الشكر والتقدير

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك. الحمد لله رب العالمين الذي أكرمني وأعانني على إتمام هذا الجهد المتواضع.

إن الحمد لله نحمده ونشكره ونستغفره ونستعين به ونستهديه، والصلاة والسلام على حبيبنا وقائدنا وقدوتنا محمد(صلى الله عليه وسلم) وعلى آله وصحبه ومن اهتدى بهديه إلى يوم الدين، وبعد:–

فلا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر والتقدير لكل من أسدى إلي يداً فاضلة أعانت على إنجاز هذه الرسالة وأخص بالذكر منهم مشرفي الأستاذ الدكتور فايز أبو عريضة الذي قدم لي يد العـون والمساعدة في إنجاز إتمام فكرة الرسالة ولتوجيهاته القيمة ورعايته المخلصة، وإلى أعضاء لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور محمد أبو الكشك، والدكتور أحمد سالم بطاينة.

وأتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى أساتذتي في جامعة اليرموك الذين كانوا خير مربيين لي خلال مسيرتي العلمية .

ومن دواعي سروري الاعتراف لأولي الفضل بفضلهم وأعني عائلتي وأشكرهم من أعماق وجداني هم من كانوا لي ضوءاً في الظلام الحالك والأمل المتجدد، وبخاصة والداي اللذان لـم تغمض لهما جفن طيلة فترة دراستي، والشكر الجزيل لصاحبي الأيدي البيضاء والذين أحاطوني بعطفهم ودعواتهم الصادقة جدي وجدتي، والشكر موصول إلى جميع أقاربي وزملائي وزميلاتي الذين أمطروني بفيض المساعدة ومنحوني الثقة العالية في مسيرتي ولهـم منـا كـل التقـدير والاحترام. وفي الختام شكراً لكل كلمة هدتني..ولكل نصيحة وعظتني..ولكل أمنية حملتني إلى طريق النجاح

والله ولي التوفيق إنه نعم المولى ونعم النصير

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

الملخص

بني هاني، لنا نايف. "تأثير ممارسة الكرة الطائرة على القدرات التوافقية للناشئين من الجنسين (14-15) سنة في مدينة اربد -الأردن". بإشراف الأستاذ الدكتور فايز أبو عريضة، 2012م.

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى أثر ممارسة الكرة الطائرة على بعض القدرات التوافقية المختارة (الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق) لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين (14-15) سنة في مدينة اربد/الأردن، وللتعرف أيضاً إلى الفروق في بعض القدرات التوافقية بين الجنسين، كذلك بين الممارسين وغير الممارسين. وتكونت عينة الدراسة من (60) ناشئاً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين ضابطة (ن=30) مكونة من (15) من الذكور و (15) من الإناث الغير ممارسين للنشاط الرياضي، وتجريبية (ن=30)مكونة من (15) ذكور و (15) إناث الممارسين للكرة الطائرة. حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأحد أنماطه المسماه (بالدراسة السببية المقارنة) (شبه تجريبية) نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة.

وقد تم استخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعطيات الدراسة، كما تم استخدام (T-test) لإظهار الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرات التوافقية المختارة بين كلا المجموعتين (الممارسين وغير الممارسين) للكرة الطائرة، ولصالح مجموعة الممارسين، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختباري الجري المكوكي ورمي واستقبال الكرات لصالح الذكور، بينما لم تظهر هنالك فروق في اختباري الوقوف على العارضة واختبار ثني الجذع من الوقوف، وأوصت الباحثة بضرورة التركيز في برامج التدريب على إيلاء مكونات القدرات التوافقية، الاهتمام لما لها من أثر في تقوية المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية:القدرات التوافقية، الناشئين، الكرة الطائرة.

الفصل الأول

- مقدمة الدراسة وأهميتها.
- مشكلة الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- فرضيات الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها:

تعتبر التربية الرياضية من المحاور الهامة في حياة الإنسان فتتمثل أهميتها في الحركة اليومية مثل المشي أو الجري أو حمل الأشياء من الأرض إلى أعلى والعكس، وهي نوعاً من أنواع الترفيه عن النفس من ضغوط الحياة اليومية والحفاظ على القوام السليم بسبب بعض المهن المكتبية.

وتعد التربية الرياضية جزءاً أساسيا ومهماً في مناهج التربية العامة، وتأخذ قسطا كبيراً من الاهتمام في بناء المناهج التربوية، وبدء الاهتمام بها لتسد حاجات وميول ورغبات الفرد في مختلف المراحل العمرية، ولهذا السبب وضعت مناهج خاصة في مجال التربية الرياضية إذ أصبحت تأخذ حيزاً في الدروس المخصصة لها، وجاءت مناهج التربية الرياضية في عموم المدارس مكملة لبعضها لتشكل بمجموعها مناهج التربية الرياضية في مراحل الإعداد والتكامل في الجانب المعرفي فيما يتعلق بالأنشطة (الذيب، 2009).

وتمثل لعبة كرة الطائرة مكانه مميزة في العالم وما تزال تنال الشعبية والإعجاب الجماهيري عند متتبعي الرياضة، فقد أولى الباحثون في مجال التربية الرياضية هذه اللعبة اهتماماً كبيراً أدى إلى رفع مستواها وزيادة الإقبال على ممارستها وجعلها لعبة مثيرة ذات الانتشار الواسع، وهي من الألعاب الجماعية التي تحقق فرص الممارسة والمنافسة والترويح، وكان من نتائج ذلك انجذاب إليها الأطفال والشباب وكبار السن من الجنسين، مما دفع بها إلى مصافِ أكثر الألعاب شعبية في العالم، ولقد وصلت إلى مستوى من التطور والتقدم نتيجة لقيامِ الكثير من الخبراءِ والمهتمين بدراسة جوانبها المختلفة بالطرق العلمية من أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين فنياً وخططياً وبدنياً ونفسياً والوصول بهم إلى أعلى المستويات الرياضية

ذات الإنجاز العالي، وهي من الألعاب التي يشتد التنافس عليها محلياً ودولياً وعالمياً و أولمبياً.

وتتميز لعبة كرة الطائرة بالمواقف والحالات الكثيرة والمتغيرة، إذ يتم الانتقال من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس بسرعة عالية مما يتطلب إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً تمكن اللاعبين من السيطرة في الملعب والتصرف بالشكل الأمثل "إن طبيعة الأداء في لعبة كرة الطائرة يتميز بالإيقاع السريع والمباغتة فضلاً عن مهاراتها المتتالية والمتسلسلة التي تتطلب مستوى عالٍ من الدقة في الأداء، وهذا ما يفرض على اللاعبين التكيف والاستعداد لتلك المواقف ومنها امتلاك قدرات بدنية ومهارية وعقلية تتناسب مع المتغيرات التي تشهدها المباريات لا سيما الحاسمة منها والمتقاربة النتائج ".(حسنين وعبد المنعم، 2007)

ونظراً إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة، سيستلزم تأسيس اللاعب من صغره، وفق برامج تدريبية مقننه ومناسبة من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والفكرية والنفسية والتوافقية لبناء قاعدة من اللاعبين الموهوبين.

وفي لعبة كرة الطائرة تعد القدرات التوافقية التي تشكل مجموع التوافق الحركي المنشود إضافة إلى التكنيك الرياضي شرطاً أساسياً لضمان التفوق والإنجاز.

ويتعلق كل من التوافق الحركي والتكنيك الرياضي بعمليات استقبال ومعالجة المعلومات والتحكم الذاتي في التصرف والسلوك الحركي المرتبط في الأداء، ولكي يكون تصرف الرياضي في تأدية حركاته محققاً للغاية يجب أن تجري العمليات النفسية والحركية الضرورية بصورة منسقة، ويتم هذا التنسيق على أساس التفاعل الوظيفي القائم فيما بينهما على الصعيدين الإدراكي والحس حركي.

تعرف القدرات التوافقية بأنها عبارة عن قدرات حركية مرتبطة ارتباطا مباشرا بالتوافق وبالنواحي العقلية والإيقاعية، فعن طريقها يستطيع الفرد التحكم في الأداء الحركي والقدرة علي أداء الحركات بشكل متناسق واقتصادي (مرجان، 2007).

كما تعتبر من أهم المتغيرات المرتبطة بالتعلم الحركي وخاصة المهارات المركبة، فالفرد الذي يمتلك قدرا مناسباً منها يصبح لديه خبرات متعددة لمواجهة المواقف التعليمية الجديدة، فهي عامل مساعد وكاف لتحسين عملية التعلم (عبد المقصود، 2005)، فالمستوى الجيد للقدرات التوافقية يعني أن التوجيه الحركي يكون علي قدر عال من الدقة وتؤدي إلى السعادة في أداء الواجبات الحركية لسهوله أداء الحركة بإمكانيات حركية متعددة بجانب الاقتصاد والتوفير في الجهد.(weineck, 2003).

وتكمن اهمية هذه الدراسة كونها تبحث في مدى تأثير تدريب كرة الطائرة للناشئين على القدرات التوافقية لديهم .

مشكلة الدراسة:

لا بد أن يمتلك الرياضي قدرة معينة من التوافق ، حيث يوجد ارتباط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية التي تستند إلى جوانب تكنيكية لتنمية وصقل المهارات الرياضية ، ومن ناحية أخرى ومن وجهة نظر تتعلق بتدريب الرياضي على مهارات تكنيكية عديدة وبتوظيف وسائل تدريبية متنوعة فإن هناك إمكانية فعلية لتحسين مستوى القدرات التوافقية .

من خلال إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة و الأدب النظري، ومن خلال عملها كمدرسة للتربية الرياضية في مدارس التربية والتعليم، لاحظت هناك ضعف في القدرات التوافقية للطلاب والطالبات بشكل عام في درس التربية الرياضية، ومن هنا برزت المشكلة حيث ارتأت الباحثة دراسة هذا الموضوع للمساهمة في وضع الحلول العلمية والعملية،

وللتعرف إلى مستوى القدرات التوافقية لدى هذه الفئة العمرية.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى:

1- التعرف إلى اثر ممارسة الكرة الطائرة على القدرات التوافقية المختارة لدى لاعبي أفراد عينة الدراسة من الجنسين في مدينة اربد.

2- التعرف إلى الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للكرة الطائرة من الناشئين بما يخص قدراتهم التوافقية قيد الدراسة في مدينة اربد.

تساؤلات الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05\geq\alpha$) في مستوى القدرات التوافقية قيد الدراسة بين الممارسين وغير الممارسين للكرة الطائرة من الجنسين لدى عينة الدراسة.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05\geq\alpha$) في مستوى القدرات التوافقية قيد الدراسة بين الذكور والإناث من أفراد عينة الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

القدرات التوافقية: عبارة عن مجموعه من الصفات المطلوب توافرها في الفرد، والتي ترتبط بالنواحي البدنية والعقلية والإيقاعية لكي يتم أداء الحركة بشكل متناسق مع الاقتصاد في الجهد المبذول (عبد المقصود، 2005).

الناشئين: هم الذين ينتمون إلى مراحل النمو الوسطى التي تلي مرحلة الطفولة وتسبق مرحلة الرشد وتشمل مراحل المراهقة : المبكرة والوسطى والمتأخرة، من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي*.

الفصل الثاني

- الإطـــــــار النــظـــري.

- الـــدراســات الســابـــقــة.

- التـــعلـــيق على الــدراســـات الســابـــقـــة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

التعلم الحركي:

يعد التعلم الحركي احد العلوم التي اهتم بها الباحثون في مجال التربية الرياضية لأهميته في تعليم واكتساب الفرد للمهارات الحركية الجديدة وبأقل جهد ممكن إذ أن التعلم الحركي هو جزء مهم من أجزاء التعلم ، والتعلم الحركي بصفة عامة يتناول حركة الإنسان عموماً والحركة الرياضية بشكل خاص بالدراسة والتحليل للتعرف على الأبعاد المختلفة التي يمكن أن نتناول بها الحركة (شلش وصبحي ،2000).

فالعملية التعليمية تهدف إلى تمكين المتعلم من الحصول على الاستجابات المناسبة والمواقف الملائمة وإن التعلم الحركي فيه العديد من الأنماط التعليمية والأساليب التدريسية وبها يستطيع المدرس أو المدرب انتقاء النمط والأسلوب الملائمين من اجل إيصال المادة التعليمية إلى المتعلم الذي يعد الهدف في عملية التعلم(شلش وصبحي،200)

ويعرف عبد الخالق (1999) التعلم الحركي على أنه عملية اكتساب المهارات الرياضية وإتقانها وتثبيتها خلال الإعداد التكنيكي وتتطلب هذه العملية مساهمة الرياضي الايجابية في تنفيذ الأهداف المحددة .

ويعرفه المفتي (1998) انه النمو بالقدرة على الأداء الحركي من خلال التمرينات أو الخبرات التي تؤدي إلى تغيرات ثابتة نسبياً في قابلية الفرد على الأداء المهاري، أما سنجر (Singer,1980) فقد رأى أن التعلم الحركي هو الذي يرتبط بالعوامل العضوية والظرفية

التي تؤثر في اكتساب وأداء السلوك الذي ينعكس بشكل عام من خلال الحركة .

وتتفق عملية التعلم الحركي مع التدريب الرياضي في انتقال المعلومات من المعلم أو المدرب إلى اللاعب أو الفرد المتعلم كذلك في التغيرات التي تحدث في السلوك والتي تنتج أساسا من عملية الممارسة العملية التعليمية أو التدريبية والتكرار الفعلية كما تتفق العملية التعليمية والتدريبية في إنهما يهدفان إلى إكساب الفرد المتعلم للصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية وكذلك الخططية أحد الأسس المهمة في حياة الإنسان . (طه،1999).

ويمكن قياس التعلم الحركي من خلال ملاحظة التغيرات التي تحدث في الأداء الحركي أثناء تعلم المهارة ؛ فالتعلم الحركي عملية باطنه لا يمكن ملاحظتها وانما يمكن الاستدلال عليها من خلال الاداء الحركي، وعندما نريد ان نحدد أو نجزم فيما إذا كان التعلم اخذ مكانه أم لا فلا بد لنا من قياس موضوعي لمعرفة مقدار التعلم الحاصل من خلال الأداء أو مستواه وذلك لان من أسس علمية التعلم هو ملاحظة نسبة التغير الحاصل في الأداء قبلاً وبعداً(الطالب واللويسي،2000).

وتظهر أهمية قياس التعلم الحركي لعدة أسباب منها:

1. الوقوف على مستوى الفرد ومقارنته بالآخرين .
2. الحكم على مدى تقدم الفرد في المهارة
3. الكشف عن الأخطاء وسرعة تداركها وخاصة في المراحل الأولى للتعلم .
4. معرفة الفرد لمدى التقدم الذي حققه مما يزيد من دافعيته نحو الممارسة .
5. التعرف على مدى مناسبة المهارة للتعلم .
6. تقييم كل من طريقة التعلم المستعمل والبرنامج الموضوع.
7. تساعد المعلم على إمكانية حسن التوجه والتحكم في عملية التعلم .

(نبيلة وآخرون،1992).

-خصائص النمو لمرحلة المراهقة المبكرة (12-15) سنة:

ينظر إلى المراهقة على أنها انتقال جسمي وعقلي وانفعالي واجتماعي بين مرحلة الطفولة ومرحلة الشباب والنضج، فالمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، ويصاحب عادة الزيادة السريعة لطول الجسم اتساع الكتفين ومحيط الأرداف ، وزيادة طول الجذع وطول الساقين وتتميز بظهور اضطراب وارتباك في حركات الجسم ، الافتقار إلى الرشاقة، الزيادة المفرطة في الحركات وعدم الاقتصاد الحركي، إضافة إلى نقص هادفية الحركات وعدم استطاعة المراهق أداء الحركات الخاصة التي تتطلب قدرا كبيرا من الدقة والتوازن . ويتميز البنون بإتساع الكتفين ، بينما تتميز البنات بنمو اكثر من عظام الحوض، والبنات عادة ما تبدأ لديهن فترة المراهقة قبل البنين بما يقرب عام أو عامين. (حمام ومصطفى،2003).

أما من الناحية النفسية والاجتماعية فان مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة انتقال، من طفل كان يعتمد على أمه وأبيه وإخوانه كل الاعتماد في شؤون حياته إلى أن يصبح شاب يافع يشعر باستقلالية شخصيته . ان خطورة مرحلة المراهقة تبرز من خلال مرور الطفل في هذه المرحلة حيث يمر بمواقف جديدة وأحياناً صعبة من دون أن تكون له خبرة وقدرة على تجاوزها، فالمراهق يريد أن يصبح له رأي ومشاركة في الحياة اليومية وقد يفاجئك بتصرفات تعتبرها إنحرافات ما عن السلوك العام بينما هي نتيجة طبيعية لما يمر بها من تحولات بيولوجية(اسماعيل،1982).

مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس.

تختلف النظرة إلى عملية التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي اليها المجتمع والتي تحدد اتجاهات عملية التدريب ولكن هناك إطار عام يحدد مسار عملية التدريب الرياضي بتحقيق زيادة كفاءة اللاعب واستعداداته للوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس (عبد الخالق، 1981).

وفي ضوء ذلك تعددت المفاهيم للتدريب الرياضي وذكر حماد (1998) انه العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعملية والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة.

ويرى هارا (1990) إن التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربوية أكثر منها فسيولوجية أو بيولوجية . كما هو الحال في آراء علماء الطب الرياضي حيث يشير إلى أن التدريب الرياضي عبارة عن (عملية الإعداد البدني والنفسي والتكنيكي والعقلي والاجتماعي للفرد من خلال استخدام الحمل البدني وبهدف الوصول إلى أعلى مستوى ممكن).

القدرات التوافقية:

يعرف التوافق الحركي بأنه القدرة على تكوين تصرف حركي يتكون من عدة حركات وتنسيق أجزائه وربط بعضها ببعض لتشكل وحدة مترابطة، كذلك القدرة على إجراء التعديلات في هذا التصرف الحركي وتحويله لكي يناسب الظروف المتغيرة (حنا وفاضل ،1988)

ولا بد أن يمتلك الرياضي قدرة معينة من التوافق ،حيث يوجد ارتباط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية التي تستند إلى جوانب تكنيكية لتنمية وصقل الرياضة، ومن ناحية أخرى ومن وجهة نظر تتعلق بتدريب الرياضي على مهارات تكنيكية عديدة وتوظيف وسائل تدريبية متنوعة فإن هناك إمكانية فعلية لتحسين مستوى القدرات التوافقية .

وقد تختلف أهمية القدرات التوافقية جمعاء من فعالية – رياضة إلى أخرى حيث أن لها أهمية كبيرة في أنواع الرياضة الفنية وألعاب الكرة والمنازلات الفردية، كما تختلف أهمية كل من قدرة من القدرات التوافقية في مسابقة – رياضة إلى أخرى (ربس وريتر،1995).

وينمو دور القدرات التوافقية في النتيجة المحققة في المنافسة كلما كانت الرياضة\الفعالية تتميز بمتطلبات أعلى للإنجاز من حيث التوافق العضلي العصبي ، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة وإنما ترتبط في الأغلب بعضها بعضاً ، وتنعكس القدرات التوافقية على نوعية الأداء الحركي ، وسرعة التعلم الحركي، والقدرة على تكييف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ وفعالية وجمال الحركات(أبو بشارة،2010).

ويميز حاليا بين القدرات التوافقية السبع التالية:

- القدرة على تقدير الوضع: وهي عبارة عن قدرة الرياضي على تقدير الوضع المتغير لكل من جسمه وأشياء متحركة أخرى كالكرة وأشخاص آخرين (الزملاء والخصم).
- القدرة على النقل الحركي: أي قدرة الرياضي على الربط بين الأجزاء الحركية مع الأخذ بعين الاعتبار التوقيتات المناسبة لكل الأجزاء الحركية ويبدو ذلك واضحاً في الرمي والركل في كرة القدم، والإرسال والاستقبال والضربة الساحقة في الكرة الطائرة.
- القدرة على بذل الجهد المناسب: أي قدرة الرياضي على تأدية حركاته بصورة منسقة من حيث مقدار القوة المبذولة في مجالها الزماني والمكاني المناسب بما يخدم تحقيق الهدف المنشود.
- قدرة الحفاظ على التوازن: عبارة عن قدرة الرياضي على الاحتفاظ بالجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه.
- القدرة الإيقاعية : قدرة الرياضي على الترتيب الزمني وما يترتب على هذا الترتيب من عمل ديناميكي متبادل بين قبض وبسط العضلات.
- القدرة على الاستجابة السريعة: عبارة عن قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المترتبة على إشارة معينة بسرعة وبشكل صحيح ، كما أنها عبارة عن قدرة الرياضي على الاستجابة السريعة والصحيحة على تغير مفاجئ للوضع.
- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة: عبارة عن قدرة الرياضي على تغيير البرنامج الحركي المراد تنفيذه بما يناسب وتغير الحالة.

.(Meinel & Schnabel,2007)

ويعرف (Blume,1981) القدرة على تغيير الوضع بأنها عبارة عن الأهداف والنتائج الخاصة بالأفعال الحركية والظروف المتغيرة الممكن حدوثها ويمكن الاستباق أو التوقع بهـا عقلياً قبل حدوثها. يشير أيضا لتعريف الإيقاع الحركي بأنه صفة الترتيب الزمنـي لمراحـل حركية وما يتضمنه من عمل عضلي ديناميكي متبادل بين الشد والارتخاء والعمل والتوافق.

أما الحفاظ على التوازن فيعني القدرة على إيجاد الحل المناسب للواجبات الحركيـة الخاصـة بالاتزان وقدرة الاحتفاظ به أو استعادته عند كل من:

- تغير ظروف البيئة.
- الأوضاع الثابتة.
- التغيرات السريعة في وضع الجسم.

(هيرز وآخرون،1985)

الكرة الطائرة

هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية. يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم. لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة. تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطـأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا في عـام 1900. تعتبر هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية فـي البرازيـل، ومعظـم دول أوروبـا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيا، بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا.

أصل اللعبة:

في 9 فبراير عام 1895 م، الأمريكية، قام مدير التربية البدنيـة الأمريكـي انـذاك باتحـاد YMCA بتكوين لعبة رياضية جديدة أطلق عليها اسم "مينتونيت" لتمضية الوقت بشكل مـسل،

بحيث فضل أن تمارس هذه اللعبة داخل الصالات وبأي عدد من اللاعبين. أخذت اللعبة بعضا من خصائصها من التنس وكرة اليد، في الوقت الذي كانت فيه كرة السلة رياضة جديدة. تـم إنشاء كرة الطائرة على أساس أنها الرياضة الداخلية الأقل خشونة من كرة الـسلة المناسـبة لأعضاء اتحاد YMCA الأكبر سناً، على الرغم من أنها لا زالت تحتاج إلى بدل الجهد.

القوانين الأولى للرياضة التي ابتكرها وليام robaine اشترطت وجود شـبكة علـى ارتفاع 6 أقدام و 6 بوصات، وسط ساحة اللعب التي يجب أن يكون طولها 25 × 50 قـدم. وعدد اللاعبين محدد، يتبارون في مباراة مكونة من 9 استقبالات و 3 إرسالات لكل فريـق. والى عام 1900م لم تصنع كرة خاصة بكرة الطائرة وكذلك لم تكن قوانين اللعبة فـي تلـك الفترة بالشكل الذي نعرفه اليوم. بعد أول عرض للعبة في عام 1896 استبدل اسم الرياضـة إلى "فوليبول" (volleyball) بمعنى كرة الطائرة الحالي. ومن ثم طرأ على الرياضة (كما هو الحال مع كرة السلة) العديد من التغييرات في القواعد.

كرة الطائرة في الألومبيات

تأسس الاتحاد العالمي لكرة الطائرة (FIVB) عام 1947، وأول بطولة عالمية للرجال أقيمت في عام 1949، بينما كانت أول بطولة عالمية للسيدات في عام 1952. أضافت الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية في عام 1964 وظهرت الكرة الطّائرة بالألعاب الأوليمبيّة لأوّل مرّة في طوكيو، وكانت منذ ذلك الحين رياضة رئيسية في تلك الدورة. تم إنشاء رياضة الكرة الطائرة الشاطئية عام 1986 والتي تعتبر رياضة مشابهة إلى كرة الطائرة العادية إلى حد كبير رغـم الاختلاف في عدد اللاعبين. أضافت الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعـاب الأولمبيـة الصيفية في عام 1996 في أطلانطا.

ثانياً: الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

قام عمر (2010) بدراسة هدفت إلى تصميم برنامج تـدريبي مقتـرح باسـتخدام التدريبات التوافقية ومعرفة تأثيره على مستوى بعض القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة اليـد، ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لديهم، والعلاقة بين القدرات التوافقيـة ومـستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لهم. واستخدم الباحث المنهج التجريبي باسـتخدام التـصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة عن طريق القياس (القبلي ــ البعدي)، و اشتملت عينـة الدراسة من لاعبي نادي شباب الجيل بمحافظة الحديدة لعام (2009-2010م) وعددهم (20) وقد توصل الباحث إلى نتائج أهمها أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على مستوى الأداءات المهارية المركبة، والتدريبات التوافقية التي أحتوى عليها البرنامج لها تـأثير فعـال على تحسين مستوى القدرات التوافقية ورفع مستوى الأداءات المهارية المركبة، وقد أوصـى الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالقدرات التوافقية على الناشئين.

أما السيد (2010) قام بدراسة هدفت الدراسة إلى التعـرف علـى تـأثير عـروض التمرينات الجماعية على بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لدى طلاب كليـة التربية الرياضية بجامعة المنصورة، مصر، وقد استخدم الباحـث المـنهج التجريبي؛وذلـك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبواسطة القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة وقد بلغ حجم العينة (40) طالبا،وتم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (20) طالباً، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي تفـوق المجموعـة التجريبية التي اشتركت في عرض التمرينات الجماعية على المجموعة الـضابطة التـي لـم

تشارك في هذه العروض، ومن أهم التوصيات هي مراعاة الاستفادة من العروض الرياضية وعروض التمرينات الجماعية في تنمية الابتكار الحركي وعوامله والقدرات التوافقية لطلاب كليات التربية الرياضية.

وقام أبو بشارة (2010) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم ، وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعباً مبتدئاً في مؤسسة خطوات محافظة طوباس، فلسطين لعام (2009) وللفئة العمرية من (9-12) سنة ، وقد استغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعية . وأظهرت نتائج الدراسة ان البرنامج التدريبي المقترح ذي فعالية في تحسين مستوى مكونات القدرات التوافقية المختلفة (القدرة على تقدير الوضع ، القدرة على الربط الحركي، القدرة على بذل الجهد المناسب ،قدرة الحفاظ على التوازن ، القدرة الإيقاعية ، القدرة على الاستجابة السريعة ، القدرة على التكييف مع الأوضاع المتغيرة) ، وبينت النتائج تحسن بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية .

وأجرت الذيب (2009) دراسة هدفت للتعرف إلى اثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين الدقة لدى تلميذات المرحلة العمرية (9-12) سنة حيث تكونت عينة الدراسة من (30) تلميذة في مدرسة صما الثانوية بالاردن، مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية ،حيث خضعت، المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي لمدة (9) أسابيع بواقع حصتين تدريسيتين في الأسبوع ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة ،وأظهرت النتائج وجود تحسن وأثر إيجابي للبرنامج التدريبي بالألعاب الصغيرة على تحسين الدقة وذلك من خلال الفرق بين القياسات القبلية والبعدية لأفراد العينة . إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

وفي دراسة مسعد (2007) هدف لتصميم برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العصبي العضلي للناشئين في كرة القدم، والتعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية الاداءات المهارية المركبة لدى الناشئين في كرة القدم في دولة فلسطين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينه قوامها (24) ناشئ تحت (17) سنه، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (13) ناشئ، وأسفرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي اثر ايجابي على مكونات التوافق العصبي العضلي (الرشاقة – الدقة – سرعة الأداء – الإحساس بالمسافة – الإحساس بالزمن) وتم التوصل إلى مكونات التوافق العصبي العضلي، والاختبارات التي تقيس الاداءات المهارية المركبة.

وقام كل من اجعاز و نعمة (2006) بدراسة هدفت إلى استخدام اللعب كوسيلة لمعالجة صعوبات التآزر الحس الحركي وصعوبات التوازن الحركي العام، التي هي من أهم صعوبات التعلم لدى الأطفال بعمر (9) سنوات. استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من مدرسة صفد الابتدائية في محافظة بابل بالعراق، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة (16) تلميذاً بعمر (9) سنوات، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين كل مجموعة تضم (8) تلاميذ، المجموعة الأولى لصعوبات التآزر الحس حركي، والمجموعة الثانية لصعوبات التوازن الحركي العام. واستمر تطبيق البرنامج لمدة (6) أسابيع. وأسفرت نتائج الدراسة أن استخدام أسلوب اللعب ساهم بشكل فعال في معالجة وتخفيف صعوبات التعلم وهي (التآزر الحس حركي والتوازن الحركي العام).ويوصي الباحثان بضرورة استخدام مناهج حركية متنوعة تساعد على تحقيق بعض صعوبات التعلم لدى الأطفال، وحسب مراحلهم

العمرية، واستخدام اللعب الحركي المتنوع كطريقة لتحقيق ومعالجة بعض صعوبات التعلم لدى الأطفال.

كما أجرى نصر (1999) دراسة هدفت إلى تحديد المتغيرات الحركية الأكثر ارتباطا بالقدرة على الوثب, وبلغ حجم عينة البحث (164) تلميذا من تلاميذ المرحلة الإعدادية في مدينة حلوان بمصر، واستخدم الباحث الاختبارات لقياس المتغيرات وقد توصل في ضوء استخراج التحليل العام إلى ستة عوامل هي : (مرونة مفصل واحد, السرعة, التوافق, المرونة الحركية, التوازن والقدرة على الوثب). كما أظهرت النتائج أن أكثر المتغيرات ارتباطا بالقدرة على الوثب هي: (السرعة الانتقالية, الرشاقة, التوافق الكلي).

وأما دراسة أبو زيد (1994) هدفت إلى بناء بطاريات اختبار لقياس اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة السنية من (9–12) سنة بمحافظة بور سعيد بمصر, واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية كأداة لجمع البيانات، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (50) تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية, وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام التحليل العاملي, ومن ثم التدوير المتعامد. وتوصلت الدراسة إلى استخلاص عوامل الدرجة الأولى, وبينت أن الوحدات الآتية هي من أفضل المقاييس وهي: (التوازن على القدمين , ثني وفرد الذراعين من الوقوف أمام الحائط , الانبطاح مع لمس الرقبة ورفع الرجلين (20) ثانية, عدو (50) متر, مشي وجري (400) متر, والوثب الثلاثي بالقدمين.

وأجرى خليفة (1993) دراسة هدفت إلى بطاريات اختبارات بدنية حركية مستخلصة في ضوء التحليل العاملي, وتم اختبار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين الناشئين المبتدئين في مسابقات الميدان والمضمار في جمهورية مصر, وبلغ حجم العينة (110) ناشئين, وتم استخراج المصفوفة الارتباطية البينية واستخدمت بعض طرق التحليل العاملي.

واستخلصت الدراسة مجموعة اختبارات ذات تشبعات عالية والمتمثلة بالأمور الآتية: اختبار عدو (30) متر من الحركة, اختبار الجري في المكان (50) ثانية, اختبار دفع الكرة الطبية (1) كغم, الحجل لمسافة (20) متر, الجري الزجزاجي، رمي كرة التنس لأبعد مسافة, الوثب العمودي, مشي وجري (400) متر و مشي (150) متر.

وأجرت جرجس (1983) دراسة حول أثر برنامج مقترح في تطوير دقة التمرير من أعلى في الكرة الطائرة ، على عينة قوامها (60) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية قسمت بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأسفرت نتائج هذه الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير فعال في تطوير الدقة لمهارة التمرير من أعلى في الكرة الطائرة.

الدراسات الأجنبية:

دراسة (Chow et al,e2007) ، هدفت للتعرف الى مدى تأثير الاختلاف في امتلاك القدرات التوافقية على مستوى أداء مهارة ضرب الكرة للاعبي المنتخب السنغافوري الأول، حيث أجريت الدراسة على عينة (15) لاعبا تم اختيارهم بطريقة عمدية، خمسة لاعبين صنفوا على إنهم مستوى متقدم وجميعهم شاركوا لمدة (10) سنوات وأكثر مع المنتخب السنغافوري، وخمسة لاعبين مستوى مبتدئ ممن لم يشاركوا في مباريات رسمية، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروقا واضحة ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المتقدمة والمتوسطة مع المجموعة المبتدئة لصالح المجموعة المتقدمة والمتوسطة، حيث أظهر اللاعبين في كلا المجموعتين درجة عالية من الدقة في المستويات الأربعة المحددة لضرب الكرة من على عارضة استخدمت في الاختبار، كما أظهرت النتائج درجة عالية من التوافق بين المفاصل القريبة والبعيدة لكل من المجموعتين المتقدمة والمتوسطة.

وتشير دراسة (Zwierko et al,2003) التي هدفت إلى إجراء مقارنة في القـدرات الحركية بين عينة من اللاعبين الذين وصلوا إلى نهائيات بطولة تحت سن (14) سنة لبطولة بولندا للناشئين ومجموعة أخرى لا يمارسوا أي نوع من الرياضة ، وأظهرت الدراسة مستوى عال من القدرات للممارسين وخاصة في تكرار الحركـات والسـرعة والقـدرة اللاهوائيـة القصوى.

وفي دراسة (Jadach,2005) هدفت الباحثة اختبار القـدرات التوافقيـة الحركيـة الخاصة بعد خطة التدريب السنوية وعلاقتها بفاعلية أداء الناشئات فـي كـرة اليـد ، وقـد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وعلى الرغم من أن النتائج قد أوضحت وجود علاقة بين القدرات التوافقية الحركية ومدى كفاءة اللعب والتي توصل إليها العديد من الباحثين إلا أنهم لم يقدموا جميع النتائج المتوقعة ، وقد تم اعتبار اثنين فقط من القدرات التوافقية الأربعـة قيـد الدراسة هم الأكثر أهمية وارتباطا بكرة اليد ، حيث تم إثبات ذلك إحصائياً ، ويتـضمن ذلـك (القدرة على التنوع الحركي –القدرة على التكيف الحركي) كما حققت اللاعبات نتائج جيدة جدا في اختبارات تحديد مستوى القدرات التوافقية الحركية الخاصة.

التعليق على الدراسات السابقة:

حاولت الباحثة إيجاد دراسات تبحث في مدى تأثير تدريب الكرة الطائرة للناشئين على القدرات التوافقية لديهم ، فوجدت القليل من الدراسات في هذا المجال لذا تم اختيار الدراسات من حيث الارتباط سواء بالأهداف أو العينة أو المنهجية ، وحاولت الباحثة في اختيارها للدراسات أن تكون حديثة بقدر المستطاع ، حيث اختارت (16) دراسة منها (12) دراسة عربية و(4) دراسات أجنبية ومن خلال استقراء الباحثة لما سبق ذكره من الدراسات المتعلقة بموضوع البحث تم استخلاص ما يلي :

من حيث الأهداف:

معظم الدراسات السابقة هدفت إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات التوافقية ومعرفة تأثيره على مستوى بعض القدرات التوافقية في مختلف الألعاب الجماعية ومنها الكرة الطائرة ، كدراسة عمر (2010) ، ودراسة مسعد(2007) ، ودراسة أبو بشارة (2010) ، ودراسة جرجس (1983) .

في حين دراسات أخرى هدفت إلى بناء بطاريات اختبارات لقياس اللياقة الحركية مثل دراسة أبو زيد (1994)، ودراسة خليفة (1993) .بينما هدفت دراسة السيد (2010) التعرف إلى تأثير عروض التمرينات الجماعية على بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية، وفي دراسة الذيب (2009) هدفت إلى التعرف إلى اثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين الدقة لدى التلاميذ ، وهدف السيد (2010) في دراسته إلى التعرف إلى تأثير عروض التمرينات الجماعية على بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية ، وأما نصر (1999) هدف في دراسته إلى تحديد المتغيرات الحركية الأكثر ارتباطا بالقدرة على الوثب، وكانت اتجاهات هدف دراسة (Chow et el,2007) ، إلى التعرف على مدى تأثير

الاختلاف في امتلاك القدرات التوافقية على مستوى أداء مهارة ضرب الكرة للاعبي كرة القدم للمنتخب السنغافوري،واتجهت بعض الدراسات إلى إجراء مقارنة في القدرات التوافقية والحركية كدراسة (Zwierko et al,2003) ،في حين باقي الدراسات هدفت إلى التعرف إلى تأثير أنواع اللعب على مستوى أداء طلاب صعوبات التعلم وصعوبات التوازن الحركي العام كدراسة إجعاز ونعمة (2006).

من حيث العينات :

اشتملت الدراسات السابقة على عينات متنوعة من الناشئين كدراسة عمر (2010)، ودراسة مسعد (2007)،ودراسة أبو بشارة (2010) ، ودراسة خليفة (1993) ، وطلبة المدارس كدراسة الذيب(2009) ، ودراسة (Agnieszka,2005) ، ودراسة (Zwierko,et al,2003 ، ودراسة نصر(1999)، ودراسة أبو زيد (1994)، ومن طلاب كليات التربية الرياضية كدراسة السيد (2010) ، ودراسة جرجس (1983) ،ومن الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم كدراسة اجعاز ونعمة (2006) ،وتناولت دراسة (Chow,et,2007) لاعبين منتخبات كعينة لدراستهم.

ومن حيث الأعداد تراوحت عدد عينات ما بين (10-60) كدراسة عمر (2010) ، ودراسة السيد (2010) ، ودراسة مسعد (2007) ، دراسة (Chow,et,2007) ، ودراسة أبو بشارة (2010)، ودراسة الذيب (2009)، ودراسة اجعاز ونعمة (2006)، ودراسة أبو زيد (1994)، ودراسة جرجس (1983)، ودراسة رالي (Reilly،1971).أما في بعض الدراسات فقد تراوحت أفراد العينات من (60-120) كدراسة خليفة (1993)، وتجاوز عدد العينات (160) كدراسة نصر (1999).

من حيث المنهج المستخدم:

أغلب الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي ، كدراسة عمر (2010)، ودراسة السيد (2010) ، ودراسة مسعد (2007) ،ودراسة ابو بشارة (2010)،ودراسة الذيب (2009) ، ودراسة إجعاز ونعمة (2006) ،ودراسة جرجس (1983)، في حين إن بعض الدراسات استخدمت المنهج الوصفي كدراسة نصر (1999) ، ودراسة أبو زيد (1994)، ودراسة خليفة (1993).

من حيث نوع اللعبة:

تم اختيار الألعاب الجماعية في معظم الدراسات السابقة كدراسة عمر (2010)، ودراسة السيد(2010)، ودراسة أبو بشارة(2010)، ودراسة الذيب(2009)، ودراسة مسعد(2007)، ودراسة اجعاز ونعمة(2006)، ودراسة(Chow,et el,2007)، ودراسة(Jadach,2005)، بينما اتجهت باقي الدراسات نحو الألعاب الفردية كدراسة نصر(1999)، ودراسة أبو زيد(1994)، ودراسة خليفة(1993).

ولقد استفادت الباحثة من خلال عرض ومراجعة الدراسات السابقة ما يلي

- كيفية تحديد مشكلة الدراسة والخطوات الواجب إتباعها.
- المساعدة في اختيار العينة وعددها.
- التعرف على المنهجية التي استخدمتها تلك الدراسات وتحديد المنهج المناسب للدراسة.
- تحديد الاختبارات المناسبة للدراسة.
- اختيار الوسائل والأدوات المستخدمة في الدراسة .
- اختيار الأسلوب الإحصائي المناسب.
- الاستفادة في مناقشة نتائج الدراسة .

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

- منهج الدراسة .
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- أدوات الدراسة .
- الدراسة الاستطلاعية.
- المعاملات العلمية للاختبارات.
- مجالات الدراسة.
- تكافؤ أفراد العينة.
- المعالجات الإحصائية.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

يتناول هذا الفصل وصفا لمجتمع الدراسة وعينتها ، وأداة الدراسة المستخدمة في جمع البيانات ، وطرق التحقق من صدقها وثباتها ، كما يتناول الاجراءات المتبعة في تطبيق الدراسة ومتغيرات الدراسة ، وأساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة في إستخراج النتائج.

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأحد أنماطه المسماة بالدراسة السببية المقارنة (شبه تجريبية) لملائمته حل مشكلة الدراسة وصولا لتحقيق أهداف الدراسة .

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من الناشئين الذكور والاناث الممارسين للكرة الطائرة وغير الممارسين للنشاط الرياضي للفئة العمرية (14-15) سنة في محافظة اربد.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريق العشوائية والبالغ عددهم (30) مقسمين بين (15) ذكور و (15) إناث، والناشئين غير الممارسين للنشاط الرياضي من طلبة المدارس والبالغ عددهم (30) مقسمين بين (15) ذكور و (15) إناث، للفئة العمرية من (14-15) سنة في محافظة اربد .

أدوات الـــــدراســـة والمنشئات:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو غرام.
- متر مدرج بالسنتميتر.
- ساعة توقيت.
- أشرطة لاصقة .
- جهاز التوازن.
- طابات تنس ارضي.
- استمارات تسجيل.
- صالة مدينة الحسن التدريبية .
- ساحة مدرسة اليرموك النموذجية.

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 4-3-2012م على عينـــة قوامهـــا(6) ناشئين من خارج عينة الدراسة وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية :

- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في الدراسة .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومدى توافرها ومناسبتها لتحقيق أهداف الدراسة .
- التأكد من طريقة تطبيق الاختبارات والوقت المستغرق في تطبيقها.
- التعرف إلى مدى مناسبته الاختبارات المستخدمة.

المعاملات العلمية للاختبارات

- صدق الأختبار:

استخدمت الباحثة طريقة صدق المحتوى وذلك بعرض الاختبارات المستخدمة على عدد من الخبراء والمختصين الذين أشاروا إلى صدق محتوى هذه الاختبارات بمعنى أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله ، والملحق (1) يوضح اسماء الخبراء والمختصين.

ثبات الاختبار:

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات على العينة الاستطلاعية التي تكونت من (6) لاعبين من خارج عينة الدراسة الاساسية ، وذلك بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفاصل زمني بين القياسين الاول والثاني مدته 3 ايام ، وقد تراوحت قيمة معامل الثبات بيرسون بين (0.82) و(0.87) مما يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة في الدراسة.

مجالات الدراسة:

المجال البشري:

اقتصرت هذه الدراسة على الناشئين والناشئات الممارسين للكرة الطائرة من لاعبين ولاعبات منتخب مديرية تربية اربد ، والناشئين والناشئات الغير ممارسين للكرة الطائرة من طلبة وطالبات المدارس للفئة العمرية (14-15) سنة في محافظة اربد.

المجال المكاني:

تم تطبيق الدراسة في :

صالة مدينة الحسن التدريبية .

ساحة مدرسة اليرموك النموذجية.

المجال الزماني:

أجريت الدراسة ما بين الفترة (12-3-2012) إلى (25-10-2012).

▪ **التكافؤ لأفراد العينة المجموعتين (الممارسين وغير الممارسين):**

لما كان هدف الدراسة مقارنة أفراد المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة للتعرف إلى تأثير تدريب الكرة الطائرة على القدرات التوافقية لديهم فقد قامت الباحثة بعملية ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج الدراسة واختباراتها وقد أوجدت الباحثة التكافؤ بين مجموعتي الدراسة في المتغيرات الآتية :

جدول رقم (1)

التكافؤ لأفراد العينة المجموعتين (الممارسين وغير الممارسين)

المتغيرات	المجموعات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
الطول	تجريبية ضابطة	158.87 162.60	6.872 5.792	1.811-	0.081
الوزن	تجريبية ضابطة	49.87 51.53	4.791 7.882	0.924-	0.056

▪ ملاحظة :بلغ متوسط العمر لدى أفراد عينة الدراسة (14.4) سنة عند إجراء الدراسة.

يتبين من الجدول (1) إن متوسط الطول في المجموعة التجريبية بلغ (158.87)، وبانحراف معياري (6.872)، بينما متوسط الطول جاء في المجموعة الضابطة بلغ (162.60)، وبانحراف معياري (5.792).وجاء الوسط الحسابي للوزن لدى المجموعة التجريبية (49.87)، وبانحراف معياري(4.791)، أما الوسط الحسابي للوزن في المجموعة الضابطة

بلغ (51.53)، وبانحراف معياري(7.882).

وهذا يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq 0.05$) في قياس الخصائص الجسمية (الطول، الوزن) بين المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة.

المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) وذلك لحساب:

1- المتوسطات الحسابية

2- الانحرافات المعيارية.

3- اختبار (t-Test).

4- معامل الارتباط بيرسون لاستخراج ثبات الاختبارات على العينة الاستطلاعية.

الـــفــصل الـــرابـــــع

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج الدراسة التي تهدف إلى التعرف إلى أثر ممارسة الكرة الطائرة على القدرات التوافقية المختارة لدى لاعبي الكرة الطائرة للناشئين من الجنسين ، والتعرف إلى الفروق بين الجنسين للاعبي ولاعبات الكرة الطائرة الناشئين، وسيتم عرض ومناقشة النتائج بالاعتماد على أسئلة الدراسة ، وفي ما يلي عرضا لها:

السؤال الأول: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى القدرات التوافقية المختارة بين الممارسين وغير الممارسين لكرة الطائرة من الجنسين في اربد؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القدرات التوافقية المختارة بين الممارسين وغير الممارسين لكرة الطائرة من الجنسين في اربد، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لمستوى القدرات التوافقية المختارة بين الممارسين وغير الممارسين لكرة الطائرة من الجنسين في اربد

الاختبار	وحدة القياس	الممارسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الجري المكوكي	(ث)	ممارس	30	12.03	1.04	- 2.194	58	.032
		غير ممارس	30	12.60	.98			
ثني الجذع خلفا من الوقوف	(سم)	ممارس	30	37.97	5.12	2.123	58	.038
		غير ممارس	30	34.57	7.12			
الوقوف بالقدم (طولية) على العارضة	(ث)	ممارس	30	21.54	4.68	2.366	58	.021
		غير ممارس	30	18.39	5.58			
اختبار رمي واستقبال الكرات	(عدد)	ممارس	30	18.43	1.41	3.964	58	.000
		غير ممارس	30	16.20	2.75			

يتبين من الجدول (2) الآتي:

أن المتوسط الحسابي للممارسين في اختبار الجري المكوكي بلغ(12.03)، وبانحراف معياري (1.04)، أما لغير الممارسين لنفس الاختبار فقد جاء الوسط الحسابي(12.60)، بانحراف معياري(0.98). مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05\geq\alpha$) في اختبار الجري المكوكي، حيث بلغت قيمة "ت" (2.194) وبدلالة إحصائية بلغت (0.032)، وجاءت الفروق لصالح ممارسي الكرة الطائرة.

وجاء مقدار الوسط الحسابي لاختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف للممارسين(37.97)، وبانحراف معياري(5012)، أما لغير الممارسين لنفس الاختبار فقد بلغ الوسط الحسابي(34.57)، وبانحراف معياري(7.12). مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05\geq\alpha$) في اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف، حيث بلغت قيمة "ت" (2.123) وبدلالة إحصائية بلغت (0.038)، وجاءت الفروق لصالح ممارسي الكرة الطائرة.

أما في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة فقد بلغ المتوسط الحسابي للممارسين للكرة الطائرة (21.54)، وبانحراف معياري(4.68)، أما غير الممارسين فقد بلغ المتوسط الحسابي لنفس الاختبار(18.39)، وبانحراف معياري(5.58). وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α≤0.05) في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة، حيث بلغت قيمة "ت" (2.366) وبدلالة إحصائية بلغت (0.021)، وجاءت الفروق لصالح ممارسي الكرة الطائرة.

وكان المتوسط الحسابي في اختبار رمي واستقبال الكرات للممارسين(18.43)، وبانحراف معياري(1.41)، وبلغ المتوسط الحسابي في نفس الاختبار لغير الممارسين(16.20)، وبانحراف معياري(2075). وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α≤0.05) في اختبار رمي واستقبال الكرات ، حيث بلغت قيمة "ت" (3.964) وبدلالة إحصائية بلغت (0.000)، وجاءت الفروق لصالح ممارسي الكرة الطائرة.

وتعزو الباحثة السبب في ذلك إلى التمرينات المهارية والخططية والبرامج التدريبية للكرة الطائرة حيث إن طبيعة الأداء في لعبة كرة الطائرة يعتمد على الإيقاع السريع والمباغتة والانتقال السريع بين الهجوم والدفاع في مساحة الملعب المحدودة، فضلاً عن مهاراتها المتتالية والمتسلسلة التي تتطلب مستوى عالٍ من الدقة في الأداء، وهذا ما يفرض على اللاعبين التكيف والاستعداد لتلك المواقف وامتلاك قدرات بدنية ومهارية وعقلية تتناسب مع المتغيرات التي تشهدها مباريات الكرة الطائرة. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ابو زيد (1994)، ودراسة مسعد (2007).

السؤال الثاني : هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≥ 0.05) في مستوى القدرات التوافقية المختارة بين الذكور والإناث من أفراد عينة البحث؟

وللاجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القدرات التوافقية المختارة بين الذكور والإناث من أفراد عينة البحث، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجداول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لمستوى القدرات التوافقية المختارة بين الذكور والإناث من أفراد عينة البحث ن (60)

الاختبار	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الجري المكوكي	ذكر	30	11.83	.88	-4.039	58	.000
	انثى	30	12.80	.97			
ثني الجذع خلفا من الوقوف	ذكر	30	36.83	5.36	.684	58	.497
	انثى	30	35.70	7.32			
الوقوف بالقدم طولية على العارضة	ذكر	30	20.64	5.51	.972	58	.335
	انثى	30	19.30	5.18			
رمي واستقبال الكرات	ذكر	30	17.93	2.16	2.008	58	.049
	انثى	30	16.70	2.58			

يتبين من الجدول (3) الآتي:

أن المتوسط الحسابي في اختبار الجري المكوكي للذكور بلغ(11.83)، وبانحراف معياري(0.88)، بينما الاناث فقد بلغ المتوسط الحسابي لنفس الاختبار(12.80)، وبانحراف معياري(0.97).مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α≥0.05) في اختبار الجري

المكوكي، حيث بلغت قيمة "ت" (4.039) وبدلالة إحصائية بلغت (0.000)، وجاءت الفـروق لصالح الذكور.

وفي اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف فقد جـاء المتوسـط الحـسابي للـذكور(36.83)، وبانحراف معياري(5.36)، وجاء المتوسط الحسابي للاناث فـي نفـس الاختبـار(35.70)، وبانحراف معياري(7.32). مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحـصائية (α≤0.05) في اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف ، حيث بلغت قيمة "ت" (0.684) وبدلالـة إحـصائية بلغت (0.497).

أما المتوسط الحسابي الذي سجله الذكور في اختبار الوقوف بالقدم طوليـة علـى العارضـة بلغ(20.64)، وبانحراف معياري(5.51)، بينما المتوسط الحسابي للإناث في نفس الاختبـار كان(19.30)، وبانحراف معياري(5.18). مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α≤0.05) في اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة ، حيث بلغت قيمـة "ت" (0.972) وبدلالة إحصائية بلغت (0.335).

وجاء المتوسط الحسابي في اختبار رمي واستقبال للذكور(17.93) وبانحراف معياري(2.16)، أما الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي لنفس الاختبار (16.7)وبانحراف معياري(2.58) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α≤0.05) في اختبار رمي واستقبال الكرات ، حيـث بلغت قيمة "ت" (2.008) وبدلالة إحصائية بلغت (0.049)، وجاءت الفروق لصالح الذكور.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الحركة تتأثر بالنمو الجسمي إن كان هذا النمو بالطول أو الزيادة بالوزن أو اختلاف نسب الطول وقوته بين أجزاء الجسم، إن استقرار المرحلـة التـي تسبق مرحلة المراهقة يقابلها نمو سريع في هذه المرحلة وعدم انتظام نمو نسب الجسم وتناسقه ،وهذه التغيرات المفاجئة تعني أن هذه الأجهزة بحاجة إلى فترة زمنية لتتكيف مـع النـشاط

الرياضي، وان هذه المرحلة مرحلة اجتياز للتناقضات والتأثيرات على التصرف الحركي، فإذا تم متابعة هذه الفترة بدقة فتتطور الصفات الحركية لدى الناشئين كالرشاقة والمرونة والتوازن، وكما تنمو القدرة العضلية في نهاية تلك المرحلة حيث يميل الذكور إلـــى ممارســة الألعــاب الرياضية المختلفة ، بينما الإناث هذه الفترة يكون لديهن ميول إلى ممارسة الأشغال اليدويـــة والرسم، مما اظهر فروقاً لدى الذكور بنسبة أفضل من الإناث في بعض القــدرات الحركيـــة كالرشاقة والتوافق.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

في ضوء ما تقدم من نتائج للدراسة تم استخلاص ما يلي:

- أن الكرة الطائرة ذات تأثير ايجابي وفعال في تحسين القدرات التوافقية لدى ناشئين وناشئات الكرة الطائرة في المرحلة العمرية (14-15) سنة.
- أن ممارسة الكرة الطائرة في هذه المرحلة العمرية تساهم في تطوير قدرات التوافق والرشاقة لدى الذكور بشكل أفضل من الإناث.
- أن ممارسة الكرة الطائرة في هذه المرحلة تساهم في تطوير قدرات التوازن والمرونة لدى الإناث بشكل أفضل من الذكور.

التوصيات:

- العمل على تعزيز ممارسة كرة الطائرة لمختلف الفئات العمرية وللجنسين في المدارس للمراحل المختلفة.
- التركيز في برامج التدريب على إيلاء مكونات القدرات التوافقية الاهتمام لما لها من أهمية في تقوية المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة.
- إجراء مزيد من الدراسات على فئات عمرية أخرى وللجنسين وألعاب جماعية أخرى للتعرف على مدى أهم تلك الألعاب في القدرات التوافقية وصفات بدنية أخرى.

قائمة المراجع والمصادر:

أولاً: المراجع العربية:

- أبو بشارة، جمال (2010). **أثر برنامج تدريبي مقترح على تطـوير مـستوى القـدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم** ،بحث منشور ، قسم التربيـة الرياضـية، كليـة التربيـة والتكنولوجيا ، جامعة فلسطين التقنية ، طولكرم ، فلسـطـين.
- أبو زيد ، ابارهيم (1994) . **بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلـة السنية من (9-12) سنة بمحافظة بور سعيد** . مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات في القاهرة ،المجلد السادس ، العدد الاول ، ص-7-25.
- إجعاز، فلاح، ونعمة ، نغم (2006). **استخدام اللعب كوسـيلة لمعالجـة بعـض أنـواع صعوبات التعلم لدى أطفال بعمر 9 سنوات** ،مجلة علوم التربية، جامعـة بابـل ،المجلـد الخامس(العدد الاول)، ص 14-54.
- الذيب، إيمان ناصر (2009). **أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحـسين الدقـة لـدى تلميذات المرحلة (9-12) سنة**، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، اربد، الاردن.
- السيد، حازم احمد محمد (2010). **تأثير ممارسة عروض التمرينات الجماعية على بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لدى طلاب كلية التربية الرياضـية بجامعـة المنصورة**، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة، مصر.
- العمرية،صلاح الدين (2005). **علم نفس النمو** ،ط1،مكتبة المجتمـع العربـي للنـشر ، الاردن.
- جرجس ، إيزيس سامي(1983). **برنامج مقترح لتحسين مستوى أداء مهـارة الإرسـال المواجه من أعلى للكرة الطائرة**،رسالة ماجستير منـشورة ، كليـة التربيـة الرياضـية

بالإسكندرية، جامعة حلوان، مصر.

- حسانين، محمد صبحي(1999). **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية** ، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة.

- حسنين، محمد صبحي؛ وحمدي عبد المنعم (1997). **الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس**، مركز الكتب للنشر، القاهرة، مصر.

- حماد ، مفتي ابراهيم (1998). **التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة** ،ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- حمام ،فادية ، مصطفى ، علي (2003).**علم نفس النمو**، ط1 ،دار الزهراء للنشر والتوزيع ، السعودية.

- حنا ،بولس، وفاضل، علي (1988).**مبادئ التدريب الرياضي**،ط1، المؤسسة العامة للمطبوعات والكتب المدرسية، سوريا .

- خليفة ،إبراهيم عبد ربه (1993).**استخدام بعض طرق التحليل العاملي في التعرف على المحددات البدنية والحركية لانتقاء الموهوبين في مسابقات الميدان والمضمار** ،مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات في القاهرة ، المجلد الخامس ، العدد الأول ،ص 21-49.

- ريس، يوهانس، وريتر ،انفبروغ (2005) .**التوافق الحركي والتكنيك الرياضي** ، ترجمة يورفن شلايف, كلية التربية الرياضية، جامعة لايبزغ، المانيا.

- زهران ،حامد(1972).**علم نفس نمو الطفولة والمراهقة** ، عالم الكتب للنشر والتوزيع ، القاهرة.

- شلش،نجاح،صبحي ،أكرم (2000). **التعلم الحركي** ،ط2،دار الكتب للطباعة والنشر ،

جامعة الموصل.

- طه، علي مصطفى (1999).**نظرية الدوائر المغلقة في التعلم الحركي** ،ط1،دار الفكر العربي ، القاهرة.

- عبد الخالق ،عصام(1981). **التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات** ،ط4، دار المعارف ، الإسكندرية.

- عبد الخالق، عصام (1999). **التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)**، ط2، جامعة الإسكندرية، مصر.

- عبد المقصود، وفاء عبد الحفيظ (2005). **فعالية برنامج تمرينات باستخدام نظام الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً من (9-12) سنة**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، مصر.

- عثمان، إبراهيم (2006). **سيكولوجية النمو عند الأطفال**، ط1،دار أسامة للنشر والتوزيع ، الأردن.

- عمر، أحمد (2010). **تأثير تنمية القدرات التوافقية على مستوى بعض الاداءات المهارية**، رسالة ماجستير، اليمن.

- محمود، نبيلة، لبيب وآخرون (1992). **التعلم في السباحة**، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.

- مرجان، نادر محمد محمد (2007). **أثر تنمية القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الحركية للتمرينات بالأدوات**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، مصر.

- مسعد، إسلام (2007). **تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العصبي العضلي**

على فاعلية الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منـــشورة، فلسطين.

– نبيلة ،لبيب محمود وآخرون (1992). التعلم في السباحة، دار الفكر العربي ، القاهرة .

– نشواتي ، عبد المجيد (1985).علم النفس التربوي،ط2، دار الفرقان للنشر، بيروت.

– نصر، سامي إبراهيم (1999). دراسة عاملية للمتغيرات الحركية المرتبطـــة بالقـــدرة على الوثب لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، نظريات وتطبيقات ،العدد التاسع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ص 36-53.

–الطالب، نزار، اللويسي، وكامل(2000).علم النفس الرياضي،ط2، دار الكتـــب للطباعـــة ،جامعة الموصل.

–هارا. ترجمة عبد علي نصيف (1990) .أصول التدريب ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل.

المراجع الاجنبية:

- Agnieszka, Jadach. (2005) .**Connection Between Particular Coordinational Motor Abilites And Game Efficiency of Young** Www.awf.krakow.pl/jedn/gryzeps.pdf**Female Handball Players.**

- Blume,D.(1981),**Kennzeichnung koordinativer F□higkeiten Und M□glichkeiten Ihrer Hearausbildung Im Trainings prozess In : wissenschaftlich Zeitschrift Der Deutschen Hochschule Für k□rperkultur**

- Chow ,J .(2007) .**Variation in Coordination of Adiscrete Multicular Action As Afunction of Skill Level.** Jounal of Motor Behavior.(9).

- Hirtz, P . et al .(1985), **Koordinative F□higkeiten Im Schulsport.**Variationsreich – ungewohnt . berlin.

- Meinel, K. & Schnabel, G. (2007). **Bewegungslehre Sport motorik. Abriss Einer Theorie sportlichen Motorik unter Paedagogischem Aspekt.** Meyer & Meyer Verlag.

- Teresa , Zwierko .Piotr , Lasiakowski . Beata , Florkiewicz .(2005).**Co-ordination Level of Young Playmakers in Basketball.** Www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf .

Leipzig (22)m3,S. 17-41.

الملاحـــــق

ملحق رقم (1)

أسماء المحكمين

الجامعة	المحكم
جامعة اليرموك	أ.د هاني فريد الربضي
جامعة اليرموك	أ.د حسين أبو الرز
الجامعة الاردنية	أ.د أحمد بني عطا
جامعة اليرموك	أ.د وليد مارديني
جامعة اليرموك	د .أحمد سالم بطاينة
جامعة اليرموك	د.مازن حتاملة
جامعة اليرموك	د.نارت شوكة
الجامعة الهاشمية	د.عمر هنداوي
الجامعة الاردنية	د.حسين السعود

ملحق رقم (2)

وصف اختبارات القدرات التوافقية المستخدمة في الدراسة.

الاختبار الأول: اختبار الجري المكوكي.

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما (10) أمتار.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة الى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أي أن يقطع مسافة 40 مترا ذهابا وعودة.

توجيهات: يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلتا القدمين.

التسجيل: يسجل المختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (4*10)م من لحظة إشارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بعد ان يكون قطع مسافة 40 مترا ذهابا وإيابا(حسانين،1999).

الاختبار الثاني : اختبار رمي واستقبال الكرات.

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين واليد.

الأدوات : كرة تنس، حائط ،يرسم خط على الأرض وعلى بعد خمسة أمتار عن الحائط.

مواصفات الأداء:يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقا للتسلسل الآتي:

1. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
2. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
3. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.
4. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى.

التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة ،أي أن الدرجة النهائية هي (20) (حسانين،1999).

الاختبار الثالث: الوقوف بالقدم (طولية) على العارضة.

الغرض من الاختبار :قياس التوازن.

الأدوات: ساعة إيقاف ،جهاز التوازن (وهو عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرون سنتيمترا وطولها ستون سنتيمترا ،وسمكها ثلاثة سنتيمترات.

مواصفات الأداء: يقف المختبر فوق حافة العارضة بإحدى القدمين ،وعلى أن توضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة ،هذا ويضع المختبر القدم الثانية على اللوحة أو على الأرض ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل التي على اللوحة أو على الأرض بحيث يرتكز على القدم التي على العارضة . ويستمر الاتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن . ويؤدى نفس العمل بالقدم الأخرى.

توجيهات:

1. يؤدي المختبر الاختبار بدون حذاء .
2. تكون اليدان ثبات الوسط أثناء تأدية الاختبار.
3. نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار.

التسجيل: يسجل المختبر الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة ،وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة للوحة أو الأرض وحتى لمس اللوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم. (حسانين،1999).

الاختبار الرابع:اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف .

الغرض من الاختبار:قياس المرونة للعمود الفقري.

الأدوات : حزام من الجلد أو القماش ، شريط لاصق.

مواصفات الأداء: من وضع الوقوف أمام حائط مع تثبيت الحوض بواسطة الحزام يقوم المختبر بثني الجذع للخلف إلى أقصى مدى ممكن.

توجيهات:

1. يجب عدم تحريك القدمين .
2. لكل مختبر محاولتان تحسب أفضلهما.
3. يجب الثبات عند آخر مسافة يصل لها المختبر لمدة ثانيتين.

التسجيل: تقاس المسافة من الحائط حتى الذقن وتسجل بالسنتيمتر. (حسانين،1999).

ملحق رقم (3)

استمارة تسجيل الاختبارات

اللاعبين الممارسين للكرة الطائرة.
الاختبار الاول : الجر ي المكوكي.
الغرض من الاختبار :قياس الرشاقة.

الرقم	العمر (سنة)	الجنس	الكتلة (كغم)	الطول (سم)	القيمة المطلوبة بالثواني	المحاولة (1)	المحاولة (2)	المحاولة (3)	المحاولة الافضل
-1									
-2									
-3									
-4									
-5									
-6									
-7									
-8									
-9									
-10									
-11									
-12									
-13									
-14									
-15									
-16									
-17									
-18									
-19									
-20									
-21									
-22									
-23									
-24									
-25									
-26									
-27									
-28									
-29									
-30									

استمارة تسجيل:

اللاعبين الممارسين للكرة الطائرة

الاختبار :رمي واستقبال الكرات

الغرض من الاختبار :قياس التوافق بين العين واليد

الرقم	العمر (سنة)	الجنس	الكتلة (كغم)	الطول (سم)	المحاولة (1)	المحاولة (2)	المحاولة (3)	المحاولة (4)	النتيجة النهائية\20
-1									
-2									
-3									
-4									
-5									
-6									
-7									
-8									
-9									
-10									
-11									
-12									
-13									
-14									
-15									
-16									
-17									
-18									
-19									
-20									
-21									
-22									
-23									
-24									
-25									
-26									
-27									
-28									
-29									
-30									

استمارة تسجيل:
اللاعبين الممارسين للكرة الطائرة.
الاختبار :الاتزان فوق لوحة الجهاز.
الغرض من الاختبار :قياس التوازن.

الرقم	العمر (سنة)	الجنس	الكتلة (كغم)	الطول (سم)	القيمة المطلوبة بالثواني	المحاولة (1)	المحاولة (2)	المحاولة (3)	افضل محاولة
-1									
-2									
-3									
-4									
-5									
-6									
-7									
-8									
-9									
-10									
-11									
-12									
-13									
-14									
-15									
-16									
-17									
-18									
-19									
-20									
-21									
-22									
-23									
-24									
-25									
-26									
-27									
-28									
-29									
-30									

استمارة تسجيل
الاعبين الممارسين للكرة الطائرة
الاختبار :ثني الجذع للخلف من الوقوف
الغرض من الاختبار :قياس المرونة

الرقم	العمر (سنة)	الجنس	الكتلة (كغم)	الطول (سم)	القيمة المطلوبة بالسنتمتر	المحاولة (1)	المحاولة (2)	افضل محاولة
-1								
-2								
-3								
-4								
-5								
-6								
-7								
-8								
-9								
-10								
-11								
-12								
-13								
-14								
-15								
-16								
-17								
-18								
-19								
-20								
-21								
-22								
-23								
-24								
-25								
-26								
-27								
-28								
-29								
-30								

ملحق رقم (4)

كتاب تسهيل المهمة

جامعـــة اليرمـــوك
YARMOUK UNIVERSITY

كلية التربية الرياضية
Faculty of Physical Education

الرقم: ك ت ر/١٠٢/٥٠/ ٩٥
التاريخ: /ربيع الثاني/١٤٣٣ هـ
الموافق: /آذار/٢٠١٢ م

١٨٠
٢٠١٢/٣/٥

السيد مدير المدرسة النموذجية لجامعة اليرموك المحترم

الموضوع: تسهيل مهمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

تقوم الطالبة لنا نايف محمد بني هاني إحدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعـة اليرمـوك ورقمها الجامعي (٢٠٠٩٣٨١٠٠٢) بإعداد رسالة الماجستير في التربية الرياضية وعنوانها: "تأثر ممارسة الكرة الطائرة على القدرات التوافقية للناشئين من الجنسين (من ١٤ – ١٥ سنة) في مدينة اربد/الأردن".

أرجو التكرم بالموافقة والإيعاز لمن يلزم لتسهيل مهمة الطالبة المذكورة وتمكينها من تطبيق اختبارات اللياقة البدنية على الطلبة من الجنسين ولمدة أسبوع.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

عميد كلية التربية الرياضية
أ.د. فايز أبو عريضة

المعلم الأول للتربية الرياضية / المعلم عبدالله الرياحي .
لتسهيل مهمة الطالبه لنا نايف .
بالتنسيق مع معلمات التربيه الرياضية
وحفظ .
٢٠١٢/٣/١٢م.

تلفون: ٧٢١١١١١ – ٢ – ٩٦٢ فاكس: ٧٢١١١٥٢ -٢- ٩٦٢ اربد – الأردن
Tel: 962 - 2 - 7211111 Fax: 962 -2- 7211152 Irbid - Jordan http://www.yu.edu.jo/pe

Abstract

Bni Hani, Lana Naif. The Influence of Volleyball Participation on Coordination Abilities upon Male and Female Juniors Players Age (14-15) In Irbid- Jordan , 2012 . (Head Supervisor: Professor. Faiz Abu Areedah)

The purpose of this study was to identify the influence of playing the sport of volleyball on the coordination abilities among male and female junior players age (14-15) in irbid Jordan. Also to identify the difference in coordination ability between them . Subjects were (n=60) players (m=30, f=30) were selected randomly from the Governarate of Irbid schools subjects were divided Into two groups: experimental (n=30) , and control group were (n=30), Descriptive method was use data was collected through the use of testing the level of coordination abilities in which includes (Agility ,Balance, Flexibility, and coordination).for the experimental group and control group .Mean and standard deviation, t.Test were used to treated date, The results showed experimental group were more coordinated and ability than control group. Significant difference were found between male and female for the benefit of male players, also between that group and control group in favor of experimental.

Researcher recommend that more emphasis should be put to enhance performance of the basic skills of volleyball among junior athletes in general.

Key words: Coordination , Juniors Players , Volleyball.